



オピニオン  
進化からシニアを考える(1/9)  
SCE・Net 中安 一雄

O-39

発行日：  
2026年3月14日

目次

1) はじめに	1/9
2) 老人力	
3) 進化	
3)-1 進化のフェーズ	
3)-2 目に見えないもの	
3)-3 目に見えないものの認識	
3)-4 進化の特長	2/9
3)-5 ミクロの調和進化	
3)-6 進化の方向	
4) 進化とシニア	
5) 日本人の生き方	3/9
6) 日本人の生き方ーその基盤	
6)-1 自然に育まれて生きる	
6)-2 感謝して生きる	
6)-3 おてんとうさまは見ている	
6)-4 和を貴ぶ	4/9
6)-5 良いものは取り入れ、改善して自分のものにする	
6)-6 すなおに生きる	
6)-7 「分からないまま」「ありのまま」という生き方	5/9
6)-8 大切にしたい日本語	
6)-9 足るを知る	
6)-10 神事という生き方	
7) 目指す社会 LPGs	6/9
8) LPGs とその実現	
8)-1 精神進化における調和進化	
8)-2 LPGs の実現と生き方の見直し	
9) 検討すべき課題	7/9
9)-1 信仰心	
9)-2 思考停止	8/9
9)-3 行き過ぎた個人主義	
9)-4 行き過ぎた合理主義	
9)-5 行き過ぎた自由主義	
9)-6 行き過ぎた資本主義・功利主義	
9)-7 格差の是正	9/9
9)-8 行き過ぎた民主主義	
9)-9 現代思想と「こころ硬化症」	
9)-10 精神進化と日本の流れ	
9)-11 進化と人の生き方	
10) まとめ	

## 1) はじめに

人生 100 年時代と昔の倍の長さになり、最近の 75～79 歳の人の体力は 10 年前の 65～69 歳と同じで、10 年若返ったと言われている。健康シニア時代は 5 倍伸びてシニア期の過ごし方が注目される。本稿では進化をヒントにしてシニアの役割を踏まえ、シニアについて考えてみたい。（本稿は「人新生に考える」窓 O29.30 の続編です。）

## 2) 老人力

シニアを対象にした言葉に「老人力」（赤瀬川原平、1996）があった。忘れっぽくなったことを、忘れることができるようになった、と前向きに捉えようということだった。最近「アウト老」（みうらじゅん、2025）という言葉が出てきた。シニアは「好きなことを人目を気にせずドシドシしよう！」、元気なのだから遠慮することはない、ということである。本稿では、加齢による変化を「新たな経験」と肯定的に捉え、「シニア力」としてその活用を考えてみたい（表-1）。

表-1 「シニア力」

加齢による変化 →	シニア力
物忘れする	余分なものに拘らず、大切なもの・ <u>基本に集中</u> できるようになる
体の不具合が増える	人の悩みが理解できるようになり、 <u>思いやりが深くなる</u>
根気がなくなり、細部に気が回らない	細かいことに拘らず、 <u>大局的に見る</u> ことができるようになる
新しいことに疎くなる	流行に惑わされず、 <u>本質を見抜く</u> ことができるようになる
頑固になる	<u>独自の軸</u> ができる
動作が遅くなる	すべて <u>慎重に行う</u> ことができるようになる
現業を離れる	現業と距離を置き、 <u>社会を冷静に俯瞰</u> して見ることができる
できないことが増える	<u>フェイルセーフを徹底</u> できるようになる
残り時間が限られる	<u>することを絞らざるを得ない</u>
	<u>豊かな経験を持つ。老いてなお元気</u>
	<u>創造力は落ちない（歳相応の味わいある創造性が出る）</u>

人生を起承転結とみると、起は勉学の時代、承は勉学活用の時代、転は見識を他の場面で活用する時代、そして結（シニア）は終活—ベートーヴェンの第九交響曲で言えば第四楽章・合唱—と考えることができる。シニア力活用には次項のような視点が考えられる。3 視点の組み合わせでいろいろな生き方が出て来る。その中で、今回は視点-1 の 4、視点-2 の D と G、および視点-3 の②の組み合わせ（4 DG②）を考えてみたい。「アウト老」の生き方は 4 AB①の生き方になる。近年は自由主義・個人主義の浸透で、したいこと（B）が重視され、役割・責任（D）は少ないようだが、シニアが自分のできる役割を果たすこともありうるだろう。

シニア活動を考える視点（これらの視点を組み合わせ、課題を考えるヒントとする）

視点－1

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 1：現役を続ける                      | 生涯現役Ⅰ型 |
| 2：現役と同じ軸で場を変えて活動する            | 生涯現役Ⅱ型 |
| 3：現役の知見を活かし、 <u>違う軸</u> で活動する | 生涯現役Ⅲ型 |
| 4： <u>専門業務以外の分野</u> で活動する     | 第二の人生型 |

視点－2

- |             |            |
|-------------|------------|
| A：できることをする  | E：楽しむ      |
| B：したいことをする  | F：あるがまま    |
| C：すべきことをする  | G：シニア力を活かす |
| D：役割・責任をはたす |            |

視点－3

- ①：目標を追求する・意味を見付ける生き方（Whatを追求。業績）
- ②：生きることそのものを大切とする生き方（Howを追求。生きざま）

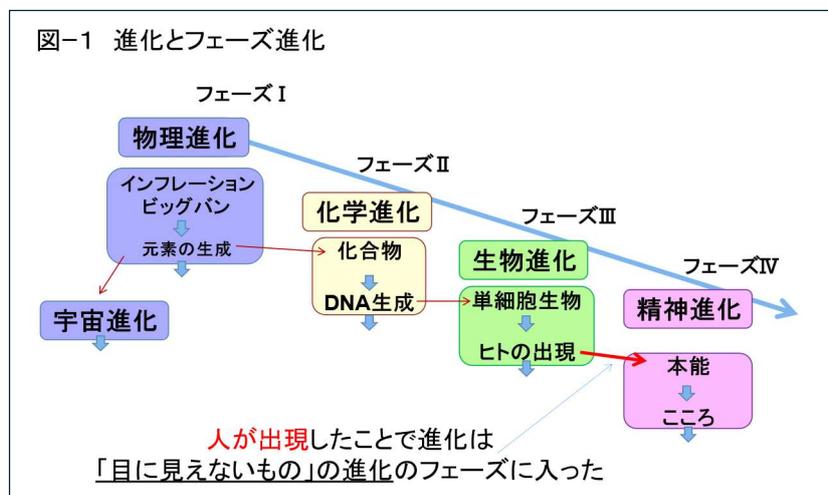
### 3) 進化

#### 3)-1 進化のフェーズ

シニアの役割を考えるとときに進化の視点を持ちたい。進化は普通、生き物の進化をいう。単純化すると、単細胞生物→多細胞生物→脊椎動物→魚類→両生類→爬虫類→哺乳類→サル→ヒトとなる。進化とは方向性を持った不可逆な変化と言える。

進化を広く考えてみる(図-1)。宇宙でインフレーション、ビッグバンが起こり、原子ができ、各種の元素が生成した。また、物質が集まり、宇宙に発展した。これを物理進化とする。元素の生成によりその組み合わせが起こり、化合物が生成した。化合物は次第に複雑なものになり、DNAが生成した。このような化合物の生成を化学進化とする。DNAが生成し、いろいろな化合物が生成・集合して膜の中に閉じこもったことにより、自己再生産する単細胞生物が出現した。単細胞生物は次第に複雑化し、多細胞生物から植物、動物へと発展し、ヒトが出現した。これを生物進化とする。

ヒトが出現したことにより、感情などの「目に見えないもの」が出現し、精神やこころへと発展している。この「目に見えないもの」の進化を精神進化とする(図-1)。



進化には生物進化だけでなくフェーズの進化があり、今、進化の最先端は第四段階である精神進化(目に見えないものの進化)が進んでいると言える。

### 3)-2 目に見えないもの

生き物にいろいろな生き物がいるように、目に見えないものにもいろいろある。それらを書き出して分類してみたのが表-2である。

表-2 目に見えないものの分類の試み

区分	内容	例
本能	命に係わる欲求	食欲、乾き、眠気、排泄、危険、安全、生殖、感覚
感情	感覚的反応	喜び、楽しみ、恐怖、不安、驚き、憎しみ、嫌悪、快不快
情緒	心的反応	幸福、希望、感動、感謝、共感、人情、恨み、嫉妬、妬み、見栄、甘え、美感
情動	行動する力	生存欲、愛情欲、快楽、名誉欲、好奇心、恐怖心、損得感、満足感、正義感、必要感、義理、執念、執着・拘り
無意識	意識下の働き	直観、ひらめき、気配、夢、潜在意識、トラウマ、時間感覚、思い込み、錯覚
思考	考える力	知識、知恵、推理、推測、記憶、思想、思考、区別
創造性	作り出す働き	あそび、創造性、ユーモア、(技術、芸術、文明)
社会性	集団維持の機能	ことば、信頼、調和、忍耐、許し、正義、差別、偏見、教育、気配り、(生活様式、しきたり、制度、文化)
道徳	判断力や志向	勇気、義務感、正義、献身性、優しさ、品位、謙虚さ、羞恥心、罪悪感、自由、慈愛、価値観、倫理観、人間観、良心、信条
自己実現	自己実現の欲求	目標、成長、自己啓発、生き甲斐、意志、意欲、努力
霊性	宗教的霊的反応	精神、心、霊性、魂、精霊、神感受性、超越者感受性、生死観、無常観

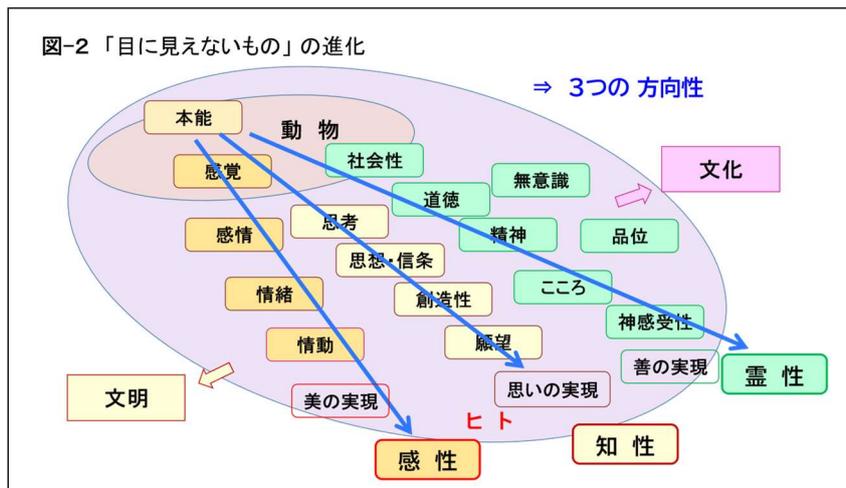
( ) 内は人の外に目に見える形で発現するもの

このような目に見えないものの研究は脳神経科学、精神医学、哲学、心理学、宗教学、文化人類学、民俗学、人間科学などが関係するのだろうが、どの程度進んでいるのだろうか。疾病に関して厚生労働省の診療科目一覧表で見ると、「身体系」の診療科目が61科目あるのに対して、「精神系」は心療内科と精神科の2科目しかない。心の病についての診療はどのようにとらえられているのだろうか。

目に見えないもの(表-2)を図にしたものが図-2である。これから進化の方向を考えると、精神進化には感性・知性・霊性の三つの方向があるように見える。

「目に見えないもの」は、ものごとにどのように関わっているのだろうか。贈り物は「物」に贈り主の「こころ」が籠ったものである。物にこころがプラスされて贈り物になる。だが、その「こころ」は贈り物を受け取った側に、それが分かるだけの素養がない

と伝わらない。素養があれば、単なる「物」ではないことが分る。贈り物という「物」を介して目に見えない「ところ」が伝わる。料理ではどうだろうか。良い材料を吟味して調理を工夫し、美しく盛り付ける。材料や調理には知性が働き、美しさには感性が働いている。そ



してすべての過程に美味しく食べてもらいたいという作り手のところ・霊性が籠っている。つぎに皇居新宮殿（設計：吉村順三、1968年竣工）を見てみる。そこには技術の粋だけでなく、美しさに加えて品格がある。

人がものごとを行うときの明晰な思考や適切な性能などは知性に基づく。美しく仕上げることには感性が関係し、品位や正しさ・善を求めることには霊性が関係する。知性は思いの実現に、感性は美の実現に、霊性はいのちや善の実現に向かっている。感性・知性・霊性は相互に影響を与えあい、調和して初めて一流のもの—皇居新宮殿—になる。人格や人生も同じで、実績だけでなく美や品位が大切になる。人類はこのような精神進化のただ中にある。調和が乱れた場合、たとえば知性が先走ると公害などのトラブルが、霊性が暴走するとカルトなどのトラブルが発生する。

### 3)-3 目に見えないものの認識

話が横道にそれるが、五感で感じられないにもかかわらず、なぜ目に見えないものがあるとわかるのだろうか。今、ヘリコプターが低空飛行している場合を考えてみる。そのとき、家の窓ガラスがビリビリと震えることがある。ヘリコプターの騒音に窓ガラスが共鳴したのである。この現象は、窓ガラスの持つ固有振動数が騒音の振動数と一致すると起こる。同じように、目に見えないものところが共鳴すると、ところは目に見えないものを認知する。音楽や絵画などの感動も同じように考えることができる。音楽に情緒振動数のようなものがあるが、それが人の固有振動数と共鳴すると人のところに感動が生まれる。固有振動数は人によって違うので、好む音楽は人によって違う。愛情も同じであって、片思いは固有振動数が合わないので思いが通じないのである。

共鳴は、発信源の振動に人が反応して起こる。すなわち、発信源が無ければ共鳴は起こらない。また、人の固有振動数は可変なので、はじめ波長が合わなくても合ってくる場合がある。「人を越えた存在」についても、音楽や愛情と同じである。共鳴は、発信源である「人を越えた存在」の発する波長に受信側のところの波長を一致させること

ができた場合に起こる。これは「悟りをひらく」と言われる状態である。つまり、波長を合わせることができれば、だれでも「人を超えた存在」が分かる。研究者や専門家でもなくだれでも分かるのである。「縁なき衆生は度し難し」とは、波長が合っていない状態であり、波長を合わせようという心構えがない場合は、共鳴は起きないことを言っている。感動が共鳴によるのであれば、それは研究や考察によって感動できるようになるものではない。知識ではなく共鳴力（受信波長を変える力）の有無が問題になる。理屈では分からない世界である。（どのように共鳴が起こるのか、固有振動数は何によって決まり、どうしたら変えられるか、など分からないことが多いが、このように考えると何となく分かる気がする。）

こころは目に見えないが存在する。人は言葉によってコミュニケーションを行い、目に見えない「こころ」を他者に伝えようとする。思いやこころが先にあって、それが言葉になる。思考も言葉で行われ、言葉は声や文字として伝えられる。しかし、言葉は思いやこころを正確に伝えることはできない。同じ言葉でも人により意味する内容が違ふことがある。それによる混乱を防ぐために学問の分野では言葉を定義してから使うことが常識である。定義しない場合、例えば政治の分野などでは定義をせず同じ言葉に反対の意味を持たせて使うことがあるので、真の議論ができないことが起こる。伝えたい気持ちをうまく言葉で表せない経験はだれにでもある。言葉で表しきれない思いは音楽や絵画になったり、贈り物になったりする。共鳴で伝わることを考えると、こころを伝えるには以心伝心が本来の伝達法かもしれないが、それでも、こころを正しく伝え理解することは容易ではない。このため、こころを完璧に伝えることはできず、不完全さが残る。日本人はこの不完全さを「あいまいさ」として受け止めてきた。

音楽や絵画にこころが共鳴することで感動が生まれるとすれば、特定のものにしか心を動かされないのは、人が固有振動数を変えられる幅－共鳴力－に限界があるためである。人の思いやりに対する共鳴力が不足していると「だれもわたしを理解してくれない」という孤独感が生まれることがある。精神を柔軟にして固有振動数を変える幅を広げ、共鳴力を高めると、思いやりなどいろいろな目に見えないものが分かるようになる。共鳴力の向上は進化の方向であり、こころや「人を超えた存在」が分かることは、精神進化の最先端である。（つづく）

#### こころはどこにあるのか

感情やこころはどこにどのような形で存在するのだろうか。

「こころ」というものの存在について、プロセス存在論というものがある。こころは器官に特定の物質が作用して形成されるのではなく、プロセスとして存在するという説である。空気の流れが緩やかなとき、それは目には見えないが風として感じられる。空気の流れが激しくなるとそれは竜巻という形をとって目に見えるようになる。海の流れが緩やかなとき、それは潮流であるが、流れが激しくなると渦潮という形をとって目に見えるようになる。それと同じように、外部からの刺激を受け、脳をはじめとする関連部署の情報交換が激しくなると、感情やこころという形になる、という説である（W. フリーマン「脳はいかにして心を創るのか」（産業図書、2011））。